

благодарность клиентов

*(отзывы клиентов должны оставаться
конфиденциальными)*

«Я боролась с бесплодием три года и пережила несколько выкидышей. Я все еще продолжаю свой путь к фертильности. Я потеряла веру в себя, надежду и была подавлена. Я начала осознать, что мои эмоции и мое отношение к моему состоянию не дают мне полноценно жить, и я случайно наткнулась на метод Розанны Остин «Фертильность без страхов». Я жалею только о том, что не познакомилась с ним раньше. Она и правда помогла нормализовать мои эмоции и изменить мысли. Я была и врачом, и пациентом, так что я знаю, что медицина не может решить все, некоторые факторы остаются необъяснимыми. Используя ее стратегии, я чувствую себя более здоровой и позитивной. Я меньше волнуюсь и не завидую окружающим. Я чувствую, что добилась личностного роста благодаря ее советам. Она настоящая и честная. Вы быстро прочтете книгу, притом что она дает очень много. Она дает серьезную базу тем, кто борется с эмоциональными аспектами проблем с зачатием».

Д-р. Мишель Й.

«Я очень рекомендую эту книгу тем, кто проходит путь к фертильности. Я была так взволнована, когда узнала, что Розанна выпускает книгу. Она молодец, и если вы будете следовать ее философии, которой она

делится в книге, вы добьетесь успеха. Мне повезло работать с Розанной на своем собственном пути к материнству: я не только впервые беременна после многолетних безуспешных попыток (сейчас срок 26 недель), но и научилась новому способу жизни. В этой книге вы найдете все необходимые инструменты, которые позволят превратить кошмар бесплодия в вашу мечту. Как и мы, Розанна знакома со сложностями на пути к фертильности, она хорошо понимает нас и может быть остроумной, ее стиль обучения вдохновляет, не перегружая. Желаю вам удачи в вашей борьбе. Надеюсь, вы влюбитесь в эту книгу, как и я».

Дженнифер З.

«Розанна создала потрясающую книгу. Основываясь на собственном опыте, она написала сценарий, который дал мне сил впервые ясно увидеть те вещи, о которых, как мне до этого казалось, я знала все. Ее идеи и полезные упражнения изменили мой взгляд на путь к фертильности. Мои отношения с мужем изменились буквально за несколько дней. Мы сейчас намного ближе, я стала смотреть на вещи оптимистичнее и обнаружила, что небезнадежна. Я чувствую себя лучше, чем когда-либо, и радуюсь, что у меня будет ребенок. Метод «Фертильности без страхов» создан женщиной, которая с большой отдачей относится к правильному настрою на материнство. Она говорит от самого сердца в каждом слове этой книги. Вы немного посмеетесь, немного всплакнете, но в конце придете к победе».

Ханна А.

«Это прекрасная книга, написанная Розанной Остин, мастером от Бога. Три года я безуспешно пыталась забеременеть, я прошла через два неудачных ЭКО¹. После того как я выполнила упражнения из этой книги и пришла к религии, моя жизнь изменилась, и я забеременела ЕСТЕСТВЕННЫМ ПУТЕМ. Как Розанна часто говорит, это не фокус-покус, все по-настоящему. Ее книга покажет вам, как устранить блоки в своем сознании, которые стоят на пути между вами и вашим ребенком, вы сможете поверить, что вам предназначено стать Мамой (как обычно говорит Розанна). Сейчас такой большой выбор книг, но ни в одной из них нет той страсти, энергии и практических советов, как в этой. Розанна помогает поверить в себя и свою способность зачать, а это нам так необходимо! Она не будет пичкать вас подслащенной ложью. Вам предстоит провести много самостоятельной работы, но награда неоценима. Я бы хотела, чтобы каждая женщина, которая борется за свою фертильность, взяла эту книгу и следовала ее советам. Она полностью изменила всю мою жизнь».

Катрин Б.

«Сказать, что мне казалось, будто Розанна проникла в мою голову, когда писала эту книгу, значит не сказать ничего. Я тоже альфа-женщина, тяжелой работой и преданностью я добилась продвижения по

¹ Экстракорпоральное оплодотворение (искусственное оплодотворение) — метод вспомогательной репродуктивной технологии.

карьерной лестнице, вышла замуж за любовь всей своей жизни, потом думала, что у нас появятся дети как «по плану», но меня ждали годы тяжелого неудачного лечения от бесплодия. Тут я познакомилась с Розанной. Вдохновенные слова и личные истории на этих страницах, несомненно, найдут отклик в душе каждой женщины на пути к фертильности. Эта книга дает возможность двигаться вперед с приятным знанием, что материнство **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** ждет вас. Я работала с Розанной, применила в жизни метод «Фертильности без страхов» и могу сказать вам, что он не только может помочь обнаружить в себе глубокую женскую сущность, но и приведет вас к ребенку. Так случилось со мной — мое маленькое чудо появилось за месяц до моего 41-го дня рождения! Спасибо, Розанна, за то, что ты вложила в эти страницы сердце и душу. Мой ребенок (только что ему исполнилось два) и его мамочка вечно благодарны тебе!»

Джессика С.

*Посвящается Брендону и Эшеру,
моим живым доказательствам того,
что чудеса случаются.*

Оглавление

благодарность клиентов	5
предисловие	13
глава 1. срыв из-за проблем с беременностью – это возможно... очень даже	21
глава 2. дорогая, я все это проходила	47
глава 3. я с тобой, давай сделаем это	81
глава 4. перезагрузка	101
глава 5. #отрядбеременногоживотика	127
глава 6. союзник или сокамерник? вот в чем вопрос	151
глава 7. речь идет о тебе, дорогая	171
глава 8. отбросьте сожаления	199
глава 9. познакомьтесь с ней: она бесстрашна	229
глава 10. вера: ваша первая, а не последняя надежда	261

глава 11. набор инструментов/как все закрепить	287
глава 12. ну и что делать дальше?	319
глава 13. пора взлетать, мамочка	347
благодарность	356
об авторе	362

предисловие



Причина, по которой я не могу забеременеть, во мне? Да!

Все мои слова о невозможности забеременеть направлены на поддержку женщин, я не хочу вызвать у них чувство вины и уж точно не пытаюсь кого-либо осудить. На работе я сталкивался с силой мысли и с тем, как она может исцелить и изменить тело с помощью сигналов, которые ему посылает. Ваши мысли и убеждения могут иметь огромное влияние на способности тела исцеляться и правильно функционировать, в том числе и на способность забеременеть и родить ребенка в положенный срок. Убеждения могут быть мощнейшим лекарством.

Позвольте мне поделиться несколькими реальными историями, которые это наглядно показывают.

Одна из медсестер на моей работе призналась, что у нее были проблемы с зачатием. Она рассказала, как ее мысли и чувства постепенно ста-